

**SELAMA
SEPULUH HARI,**



**PROF. FROST
PERGI UNTUK
URUSAN AKADEMIS.**



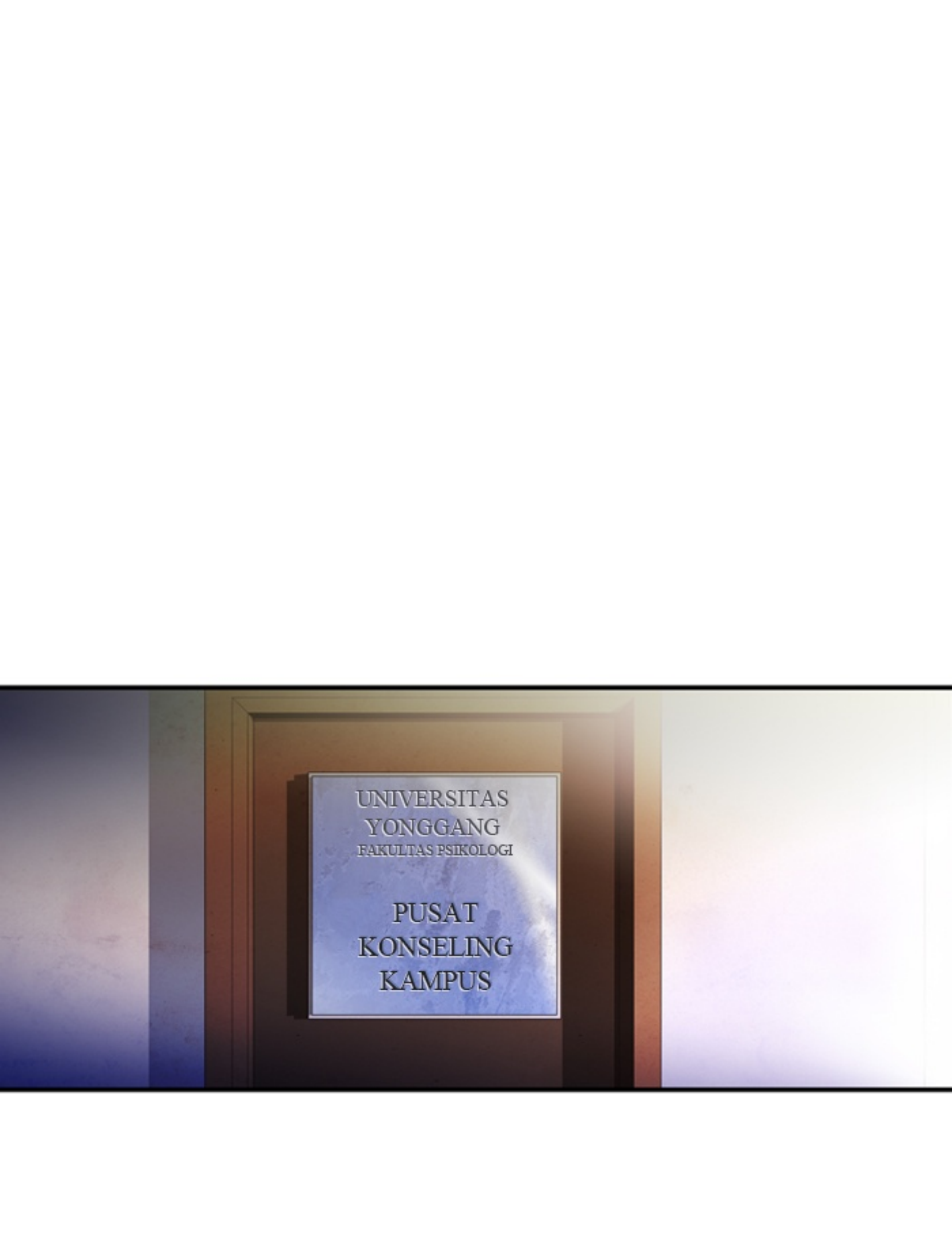
DAN SECARA
KEBETULAN,

SEPULUH HARI LAGI
NAYOUNG
BERULANG TAHUN.



BAGUS!

AKU BISA
MENANGANI
KASUS INI!!



UNIVERSITAS
YONGGANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

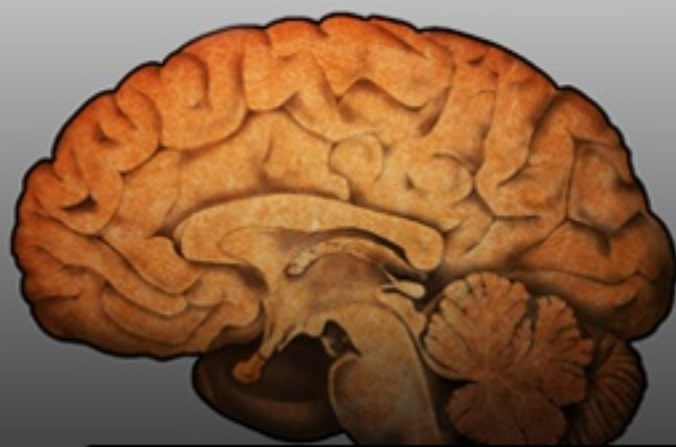
PUSAT
KONSELING
KAMPUS



JAEON, SEKARANG
KITA AKAN LAKUKAN
[TERAPI PERILAKU KOGNITIF],
YA.

TERAPI
PERILAKU
KOGNITIF?

KALANGAN PSIKOLOG KOGNITIF
MEMANDANG [MENTALITAS]
MANUSIA SEBAGAI
HAL YANG PENTING.



PADA DASARNYA,
KEADAAN MENTAL PSIKOLOGIS
SESEORANG BISA SANGAT BERAGAM,
BERGANTUNG PADA
[CARA PIKIR] MEREKA.

**TERAPI PERILAKU KOGNITIF,
ADALAH BENTUK TERAPI PSIKOLOGIS
YANG DIDASARI ATAS HAL INI.
TERAPI INI AKAN MENGOBATI
[PROSES KOGNITIF]
DALAM JIWA PASIEN.**



**TERAPI INI
JUGA SANGAT EFEKTIF
BAGI PENYAKIT GANGGUAN
KECEMASAN SOSIAL.**

BIASANYA,
SAAT PENDERITA
GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL
MELIHAT ORANG LAIN SEDANG
TERTAWA ATAU
MARAH,



APADIA TAK NYAMAN
KARENA AKU...?

SEPERTINYA
AKU TERLIHAT BODOH...

MEREKA CENDERUNG
UNTUK LANGSUNG BERPIKIR
KALAU ITU SALAH MEREKA.



AHH... AKU JUGA
SEPERTI ITU.

CARA PIKIR MEREKA
JUGA KAKU.

**MEREKA MENGKOTAKKAN
DIRI MEREKA DENGAN
MEMANDANG SEMUA
HAL DALAM KATEGORI
HITAM DAN PUTIH.**



MENGERJAKAN
SESUATU ITU
HARUS SEMPURNA,
ATAU GAGAL!!

**KALAU SESEORANG
TAK MENYUKAIKU,
ARTINYA MEREKA
MEMBENCIKU!!**

JAEON,
APA KAMU JUGA
BERPIKIR SEPERTI INI
SAAT BERSAMA
ORANG LAIN?

A-AKU JUGA
BEGITU?





SEBAGIAN BESAR PASIEN
GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL
MEMILIKI MENTALITAS
YANG KAKU,

A-APA
KARENA AKU,
YA?

ATAU PUNYA
KEYAKINAN
YANG SALAH.

MUNGKIN DIA
SEDANG BILANG AKU INI
KELIHATAN BODOH.



MEMBICARAKAN HAL INI
SECARA MENDALAM



BISA MEMBANTU
PARA PASIEN
MENYADARI KESALAHAN
PEMIKIRAN MEREKA.



SETELAH
MENULISKAN
SEMUA HAL INI,

SEPERTINYA
AKU MEMANG PERNAH
BERPIKIR BEGITU.





ORANG-ORANG
LEBIH SERING MEMIKIRKANNYA
SECARA TAK SADAR,

JADI MEREKA
BAHKAN TAK MERASA
SEDANG MEMIKIRKAN
HAL TERSEBUT.



K-KALAU BEGITU,
AKU TINGGAL
MENGUBAH CARA
PIKIRKU...

ENTAH GIMANA
CARANYA...

TENTU SAJA,
AKAN BUTUH
LEBIH DARI
ITU.

JAEON,



YA?

MULAI
SEKARANG,

SIAPKAN DIRIMU,
YA.







DR. FROST

Karya JONGBEOM LEE

TENGGAT 10 HARI JAEON, SI PEMALU (2)

APA?

**K-KAMU
BERCANDA,
KAN?**

GUGUP, YA?

**S-SUDAH
PASTI!**

**BICARA
KE ORANG ASING SAJA
SUDAH SULIT
UNTUKKU...**





JADI,
SELAMA SEBULAN,
DALAM TAMAN
BOTANI,

DIA MEMAKSAKAN
DIRINYA MENGAJAK
100 PEREMPUAN
BERKENCAN.

AHHH....



MENURUTMU,
APA YANG TERJADI?

...!?

DEG

DEG

HANYA
SATU ORANG
YANG MENERIMA
AJAKANNYA.

TAPI
PEREMPUAN ITU
PUN TAK DATANG
KE KENCANNYA.

HAH... TUH,
KAN?...

TERUS
KENAPA?

EH?

**MEMANGNYA
ITU PENTING?**





**APAKAH DUNIA
AKAN BERAKHIR
KARENA DIA MENGAJAK
100 PEREMPUAN KENCAN**

**DAN SEMUANYA
MENOLAKNYA?**

**APAKAH DIA
KEMUDIAN BEGITU MALU
SAMPAI KENA SERANGAN
JANTUNG?**



**SALAH SATU CARA
UNTUK MENGATASI
KECEMASAN**

**ADALAH
DENGAN BERKALI-KALI
MENGHADAPI SITUASI
YANG KAU TAKUTKAN
TERSEBUT.**

KONFRONTASI

**JENIS TERAPI
PSIKOLOGIS INI DISEBUT
[PELATIHAN
KONFRONTASI].**



JAEON,
KAMU TAK MAU TETAP
JADI SEPEMALU INI,
KAN?

NAYOUNG
SEBENTAR LAGI
ULTAH, LOH.

PERCAYALAH
PADAKU.

... OKE.





JADI KAU JUGA
MASIH BELUM BILANG
PADANYA?



UGH,
KAMU TUNGGU
APA LAGI, SIH?!

APA YANG
MEMBUATMU SUKA
COWOK SEPERTI
ITU...?

HAIH... INI JUGA
MEMBUATKU PUSING,
TEMAN-TEMAN~





TAPI AKHIR-AKHIR INI
TINGKAH JAEON AGAK ANEH,
YA?

MMM?
MISALNYA?

SETIAP KALI
SELESAI KULIAH,
DIA LANGSUNG RAIB.



AH, BELUM LAMA INI
AKU LIHAT JAEON.

...?





ORANG-ORANG YANG
BERTUGAS MEMBAGIKAN
PAMFLET ATAU SURVEI

TENGAH DALAM SITUASI
YANG MEMBUAT MEREKA
PALING SERING MENDAPATKAN
[PENOLAKAN].





MEREKA TERUS
MERASAKAN
PENOLAKAN.

HAL ITU AKAN JADI MIMPI
TERBURUK BAGI SESEORANG
YANG MENDERITA GANGGUAN
KECEMASAN SOSIAL.

NAMUN,
AKU TAHU INI
AKAN BERHASIL.



INI GAGASANKU SENDIRI,
TAPI INI TEPAT SEBAGAI
PELATIHAN KONFRONTASI.

AAAHH~
AKU NGGAK TAHAN
LAGI...

HASIL UPAYAMU
JAUH LEBIH BAGUS
DARI PERKIRAAN-
KU.

APA
YANG KAMU
RASAKAN?

AH...
AKU GEMETARAN
TERUS...





**EH-
APA INI?!**

**MAKSUDMU?
ITU KAN KAMU!
HAHA.**



TAPI KENAPA...

**COBA TONTON
DULU.**

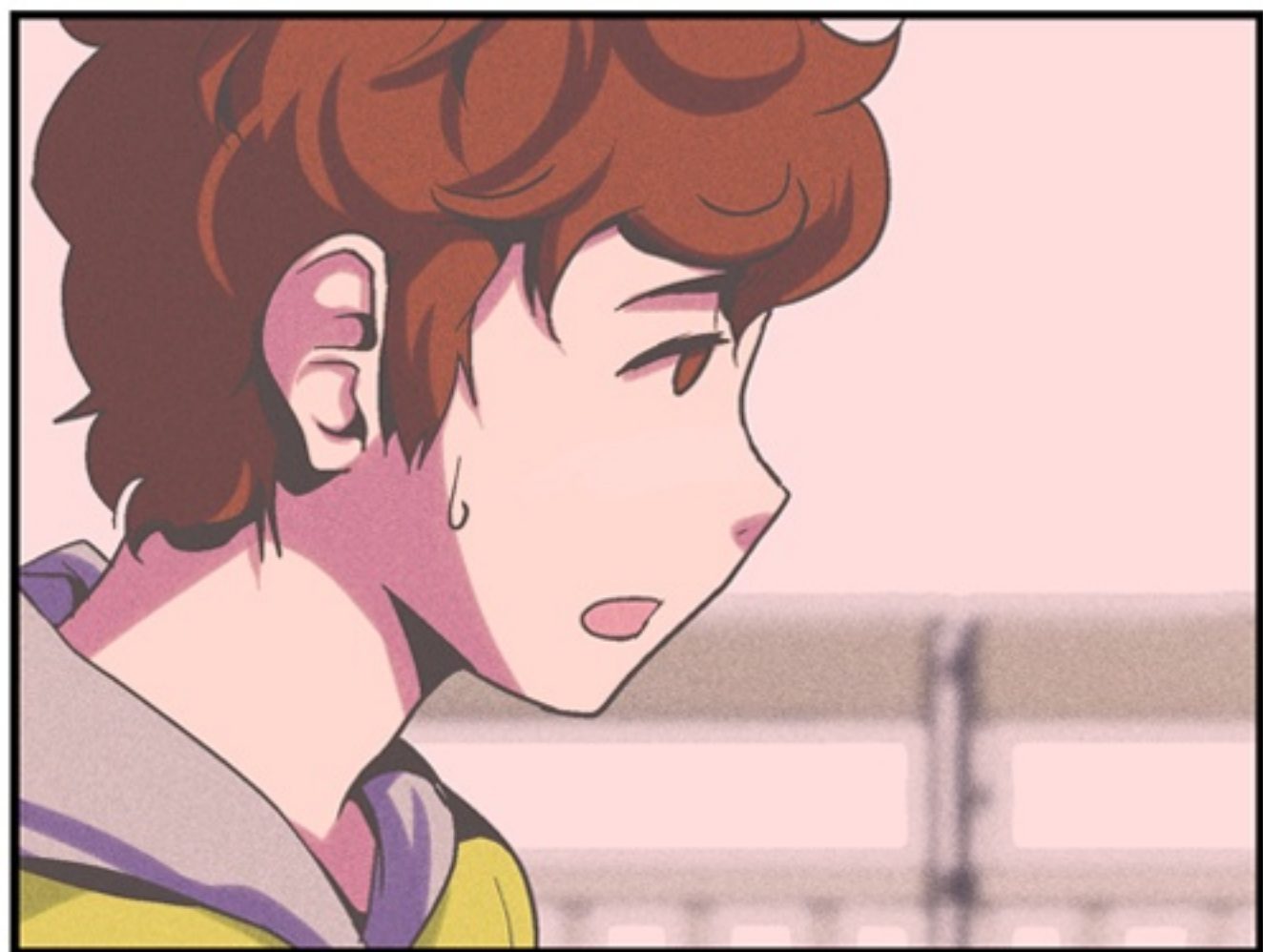
APA GUNANYA
MELIHATKU...



YANG SEDANG
GEMETARAN...



**KAU BILANG,
TADI WAJAHMU JADI MERAH
DAN KAU GEMETARAN,
KAN?**



**BAGIKU,
KAU TIDAK TERLIHAT
TERLALU BERBEDA**



**DARI
ORANG LAIN
YANG SEDANG ADA
DI SANA.**





ORANG-ORANG
DENGAN KECEMASAN SOSIAL
ATAU KECEMASAN ANTAR PRIBADI
SERING MERASA CEMAS

BAHWA ORANG LAIN
AKAN MELIHAT TUBUH
MEREKA YANG SEDANG
GEMETARAN.

TAPI SEBENARNYA,
KALAU KAU MELIHATNYA DARI
SUDUT PANDANG ORANG LAIN,
PERBEDAANNYA TIDAK
TERLALU KELIHATAN.



PADA AKHIRNYA,
ITU BIASANYA HANYA
SESUATU YANG
DISADARI ORANG ITU
SENDIRI.



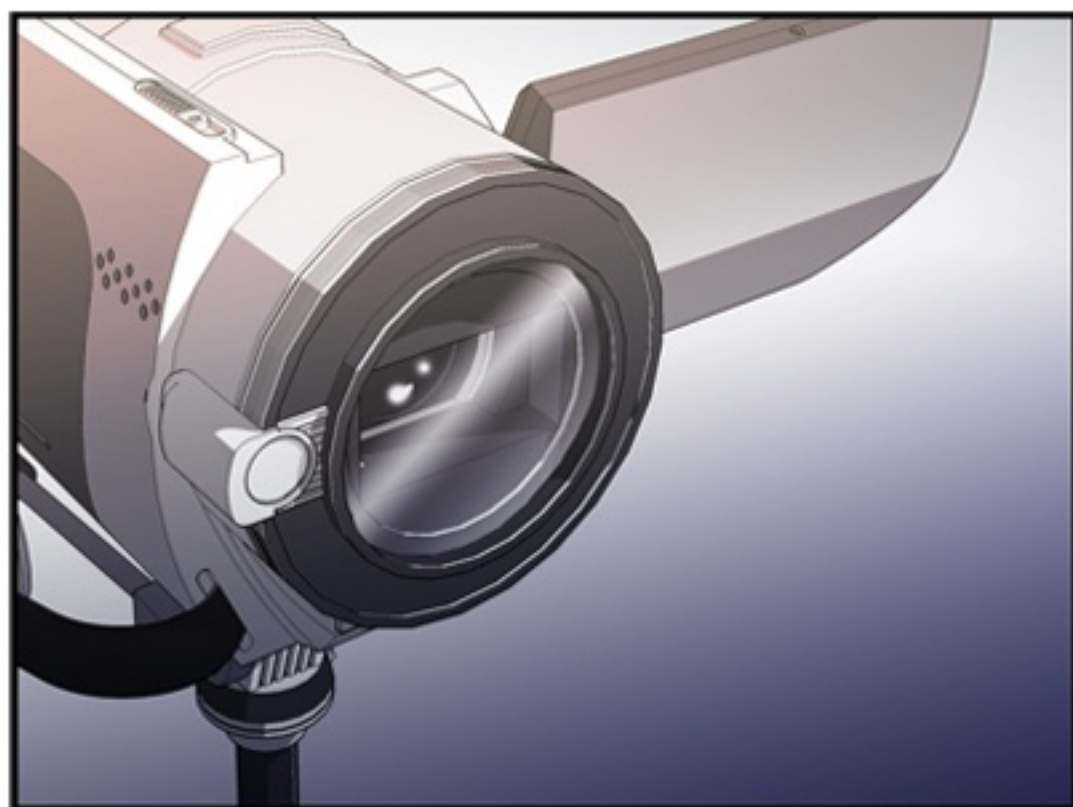
OKE,
DEH...

MARI KITA
LANJUT KE TAHAP
BERIKUTNYA!

MEMBERIKAN
PELUKAN GRATIS
DI STASIUN
MYEONGDONG.













ITU SEONGA
DARI PUSAT
KONSELING KAMPUS...

HMPF, SELAMA INI
JAEONG MENGHINDARIKU...
TAPI SEKARANG DIA
MALAH SENYUM-SENYUM
DAN BERDUAAN
DENGAN SEONGA.



**AKU HARUS
MENCATAT DENGAN DETIL
PROSES KONSELINGNYA.**

**AKU YAKIN ADA
PERUBAHAN YANG
SEDANG TERJADI.**



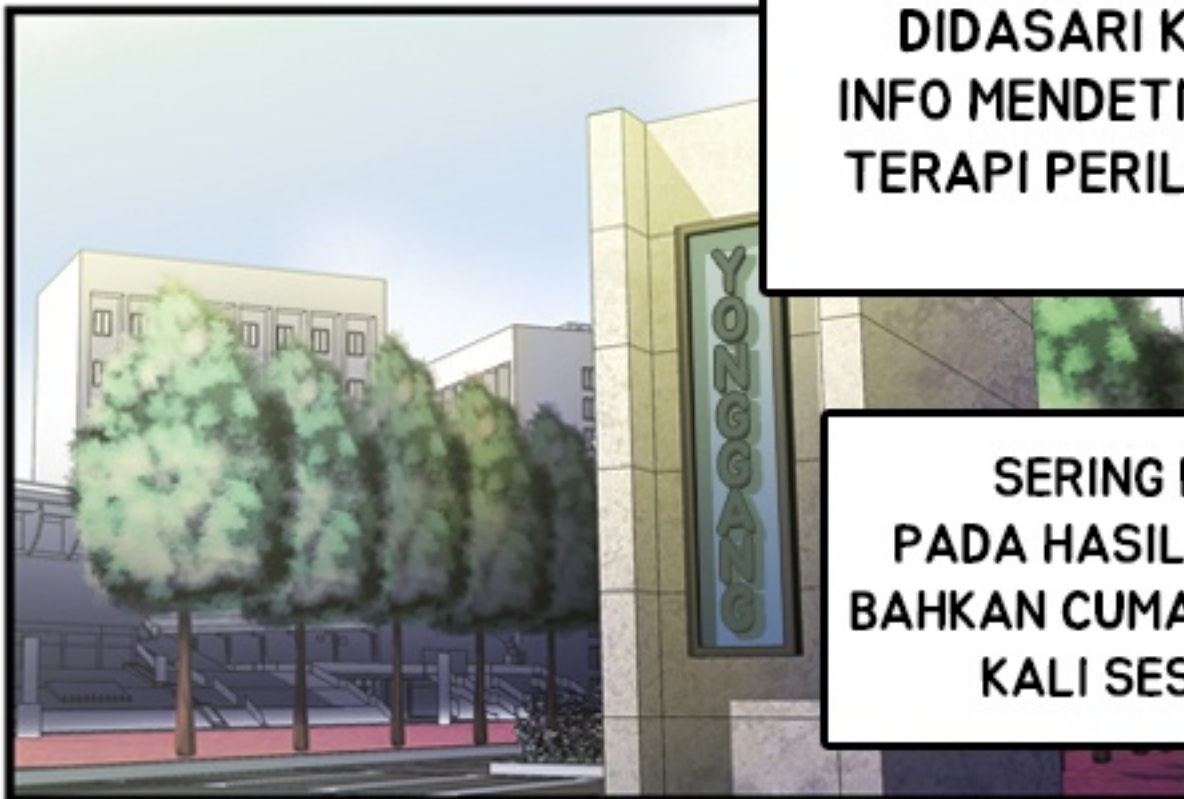


YESS!

PLAK!

**SUDAH KUDUGA,
AKU BISA MENANGANI-
NYA SESUAI DENGAN
PANDUAN DI BUKU!!**

HARI-H



**DIDASARI KEMAUAN DAN
INFO MENDETIL SANG PASIEN,
TERAPI PERILAKU KOGNITIF...**

**SERING KALI BERUJUNG
PADA HASIL YANG LUAR BIASA,
BAHKAN CUMA SETELAH BEBERAPA
KALI SESI PENANGANAN.**

HAI,
TEMAN-TEMAN...

AH,
HAI JAEON-

EH,
AKHIR-AKHIR
INI...



KAMU MERASAKAN ADA
YANG BERBEDA TIDAK
DARI JAEON?

IYA,
BENAR.



AH,
ITU JAEON...



N-NAYOUNG,



SETELAH KULIAH,
KAU ADA WAKTU?
BISA BICARA?



HM? AH..

A-ADA...!
BISA, KOK.





**KAU SUDAH JAUH
LEBIH BAIK, JAEON!
YANG BERANI, YA!**



**MAKASIH,
SEONGA.**





AKU SUDAH
SIAPKAN HADIAH!

AKU SUDAH
MENGAJAKNYA KENCAN,
DAN AKU TIDAK
GEMETARAN
SAMA SEKALI!



SETELAH KULIAH,
KAU ADA WAKTU?

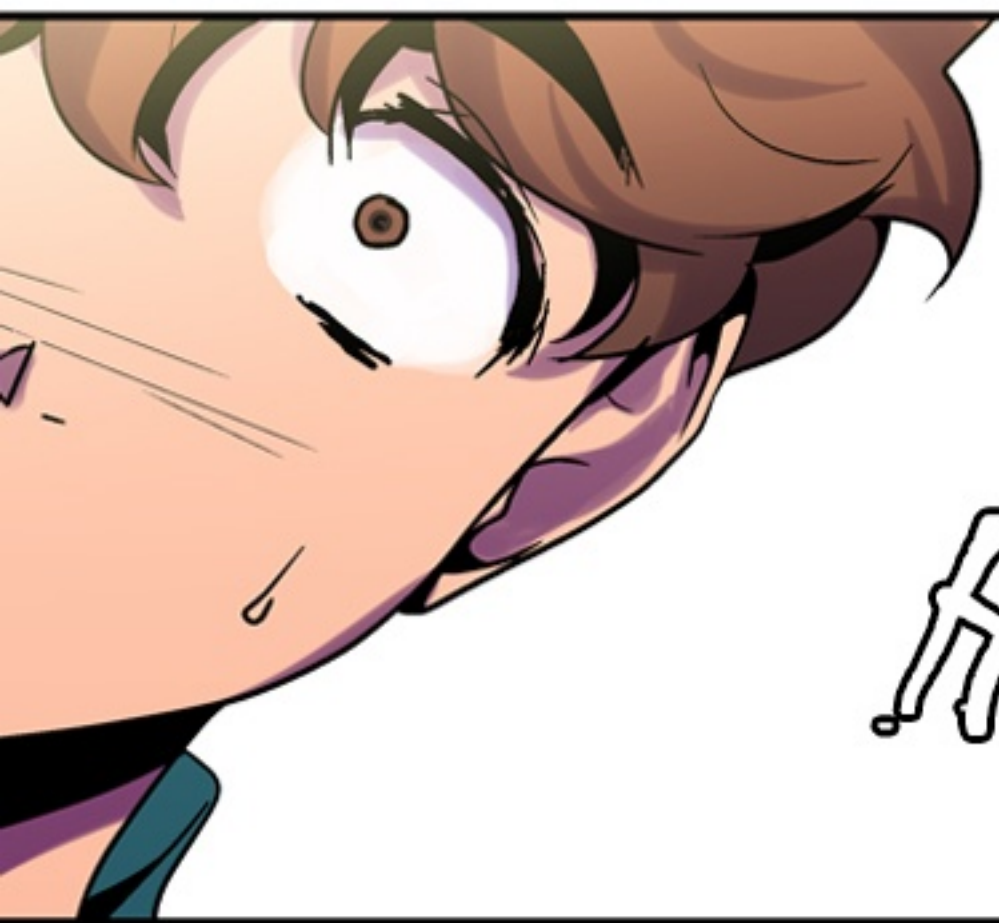


**HARI INI AKU
AKAN MENGATAKAN
PERASAANKU
PADANYA!**

**AKU
SUDAH BERUBAH...
AKU SUDAH
BERUBAH...**





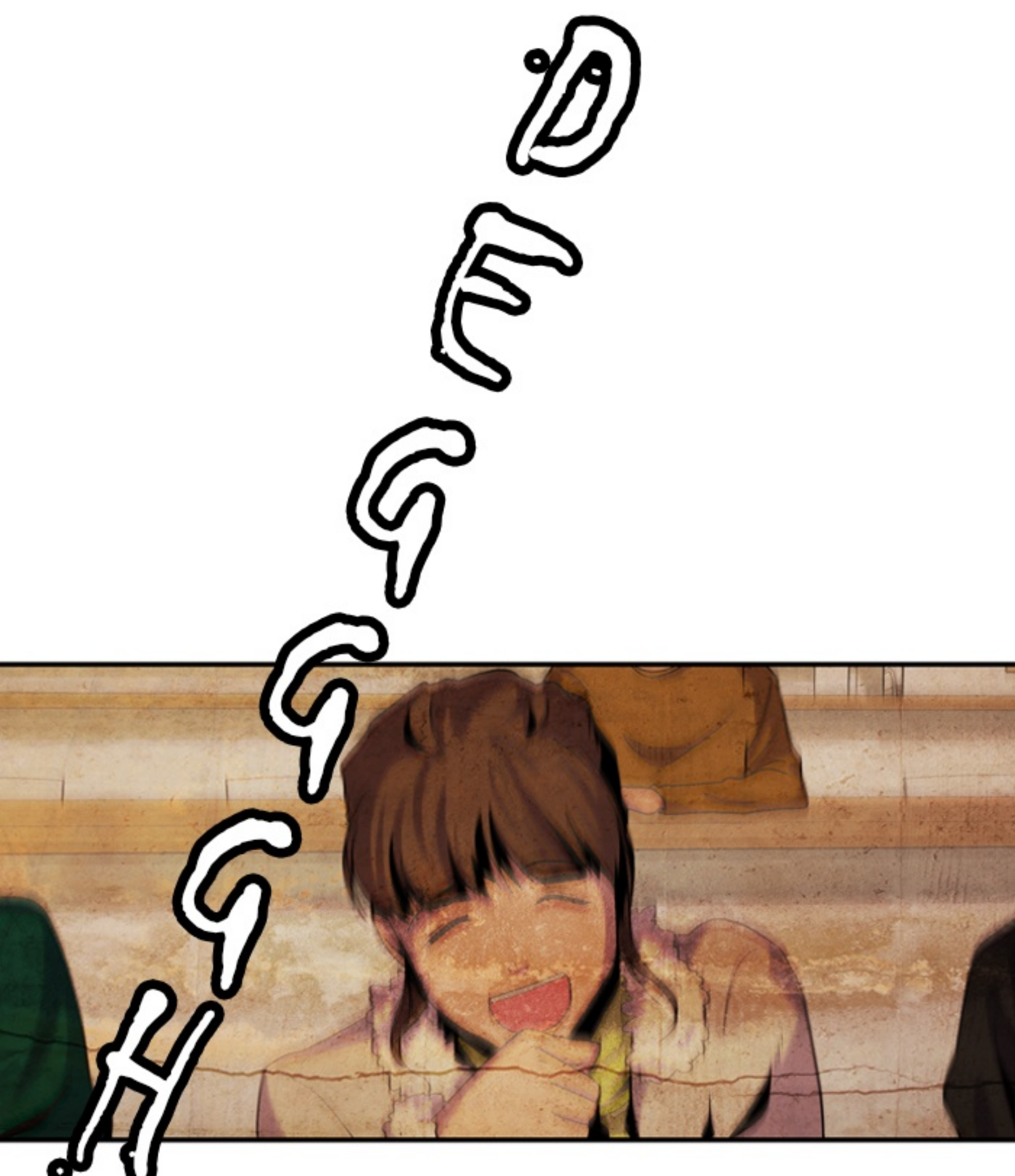


DEFEATED



**A-ADA
APA INI??**







**K-KUPIKIR
AKU SUDAH
TIDAK CEMAS
LAGI.**

**PENYAKITKU
KUMAT LAGI
?!?!.....**

BERSAMBUNG

JONGBEOM LEE

PENASIHAT AHLI:

[HYEONGSEOK SONG]

**(MENYANDANG GELAR PHD UNTUK ILMU PSIKOLOGI,
KEPALA KLINIK "HEART TO HEART")**

[DASIM NU]

**(KEPALA "ACADEMY PSIKOLOGI DASIM NU,"
PENULIS ARTIKEL PSIKOLOGI)**

[GYEONGBO SEO]

**(PENGAJAR DI UNIVERSITAS YONSEI,
FAKULTAS PSIKOLOGI - S1) ET AL.**